中國道教炁體養生法之一

金剛長壽功



中國道教全真派龍門正宗第二十一代

張至順（米晶子）

目　　录

前　　言

中国的道教文化博大精深，源远流长。其摄生、养生学术，素为世人视为瑰宝。生死之道，重“气、体”二字。“气”生万物，“体”包万物。“气”为体之本，“体”为气之寓。无“气”不成体，无“体”气不存。故讲道不离体，离体不为道。“气、体”，即道德、即性命、即内外、即阴阳。《黄帝内经》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”又曰：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

《金刚长寿功》是我国道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的优秀功法。它吸取我国传统优秀的气功文化之精华。应用“天人合一”自然规律，结合“阴阳五行”中医理论，由《金刚功(外八部)》和《长寿功(内八部)》两部功法复合而成。《金刚功》为阳、为刚、为外、为显、为离、为火、为乾、为体、为后天、为基础；《长寿功》为阴、为柔、为内、为隐、为坎、为水、为坤、为神、为先天、为上乘。修练《金刚长寿功》实为内外结合、刚柔结合、乾坤结合、坎离结合、先天之气与后天脏腑五谷水化精微之气结合。长期习练可以达到“天人合一”虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。

《金刚功》炼外功，炼形体，炼五脏六腑。运用双臂变成一横一直血线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅；能调整身体中柱脊椎

骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

《长寿功》练内功，练心神，练人的先天之气。它着眼于松静自然，存心凝神，采用许多柔和的曲线弧形动作，沟通天地先天之气与人体脏腑元气交融。长久习练，使进入“玄牝之门”，练精化气，练气化神，五气归元，最终达到练神还虚、复归无极、无思无为、物我两忘而“天人合一”的无极境地。此乃长生之道也。

外气动诱发内气，内气动则带动外气。先天气赖后天气培育充氧，后天气得先天气以活力资助。故《金刚长寿功》刚柔互辅，内外交融，阴阳相合，实为道家养生长寿之上乘功法。

本功法不分男女皆可习练。不论肥瘦病残、不讲东西南北、不拘室内野外习练。少壮炼之长智长力；老大练之长寿长生；健者练之增气增力；病者练之，除疾除根；胖者练之正常减肥；瘦者练之体重增加；不出偏差，更无走火入魔。《金刚功》外刚，强劲好动，象征阳气方刚，宜在清晨阳光快出时，选择一幽静环境习练，让全身金刚之阳气与朝阳相映同辉；《长寿功》内柔，虚静，宜在深更夜静，晶莹的月光下习练，意景相宜，功效倍增。

守株待兔，固不可取；叶公好龙，亦非所宜。临渊羡鱼，不如退而结网；亡羊补牢，何如未雨绸缪。入门引路须口授，功夫无息法自求。欲健壮而长寿、长寿还健壮者，朝练“金刚”，夜练“长寿”，百天四月，自己可知，亲友可见，长期坚持，倒啖甘蔗，渐入佳境!贫道讲求实际，不爱多言。

“道生之，德蓄之。”《金刚长寿功》讲德。若恬淡虚无，心神宁谧，豁达开朗，顺应自然，人之元气必定聚集，周流于身，长寿则不难矣!

昔道祖邱处机秉王重阳全真教之精义，集众家之所长，深受元太祖器重，赐号“神仙”，进爵“大宗师”，掌管天下道教，乃造就道教风靡鼎盛之势。邱祖创立全真龙门派，人才辈出，代有高人沿袭相传，其辈份字号历经道、德、通、玄、静、真、常、守、太、清、一、阳、来、复、本、合、教、永、园、明、至、理，累计二十二代。吾师祖席永贵，全真龙门派正宗第十八代，为湖北省武当山太子坡主持；师爷王圆吉，全真龙门派正宗第十九代，接任武当山太子坡主持；师父刘明苍，全真龙门派正宗第二十代，出家于大天竺山铁钟坪大庙，后云迹陕西省华县福城山(即少华山)碧云庵任当家。收弟徒十七人，香火余烬，今尽存吾一人矣!

《金刚长寿功》为历代单传之功法，知者甚少。由于历代皆是口传。无文留下，社会上尚无此功法，即便道友中亦无流传。吾十七岁于华山遇师刘明苍而出家，承传此功，六十八载习练不辍，获益殊深。今虽年居八十有六，因得师之法，又承天施大恩，体格还算硬朗。

为弘扬祖国道教文化，为炎黄子孙乃至全人类的文明昌盛、福寿康宁，遵循祖师“代代传，不能断”之遗训，将此单传口述之秘法，结合自身数十年修炼之心得，整理成文字公诸于世，以期望对众生作微薄贡献，使功德更大圆满。愿历代祖师颔首笑，助我修成大遭也。

中国道教全真派龙门正宗第二十一代 张至顺(米晶子)

养浩然之气，炼金刚之体

(张至顺道长简介)

张至顺道长，道号米晶子，又号九曲回阳道人。河南省沈匠县人。生于一九一二年。七岁时值清末民初，战乱灾荒交加。因家境贫困离家乞讨。十二岁随师学艺，十七岁在陕西省华山遇师刘明苍道长而出家。在道观，张至顺从事杂役，终日劳苦，磨练心志因道心清明和修炼上独辟蹊径，被师授以真传，为中国道教全真门正宗第二十一代传人。

张至顺道长终生清修，苦己利人，顺应自然，他心地虔诚，奉师如父母，恪守门训不曾逾越。

他离尘脱俗，研读道经，专心修炼，把握阴阳造化之妙，立志攀登丹道之巅峰。

他长途跋涉，忍饥挨饿，苦行募化，积累资财，整修一座又一座的道庙；

他恭谦好学，广交良师益友，掌握到中医、中药、针炙、按摩等高超医术，急人之急，为许许多多的疑难重病患者除疾救命。

他心无挂碍，洒脱飘逸，云游四方，随缘变化。

历经风风雨雨，张至顺志坚笃行，功具德备，在修炼上获得了极深的造诣，曾被同辈道友羡称为“水上漂”、“七九道人”、“八卦神仙”。

张至顺道长修炼六十八年惊人成就之一，就是他那金刚长寿之躯。他虽然八十六岁高龄，但耳聪目明，思维敏捷，肌肉结实，肢体灵巧，语音洪亮，步履娇健，其体格之健壮为世所罕见。生动地显现了道教的“寸柄在握，我命在我不由天”的伟大思想和“长生久视之道”的修真妙缔。

张至顺道长解放前隐世修炼，解放后曾任陕西省宝鸡县人民代表，全国重点宫观陕西周至楼观台(道教祖庭)监院、山东崂山太清官南岳玄都观知客及湖南张家界明元宫道长、湖南慈利五雷山道教协会会长、全国道教协会常务理事等职。

张至顺道长是当今世上的高道。从当年流浪乞讨，清苦出家到今日修养有度，气质非凡，他深深体会到祖国道教的伟大。有感于国家改革开放建没有中国特色的社会主义的需要和气功界鱼龙混杂、典假难辨的现状，为弘扬中国传统文化，提高全民身体素质，本着道教“济世度人”的宗旨和传统，他不同于那些匿迹遁世的修道者，于一九九三年毅然出山，将祖师的秘传和自己毕生修炼所得献之于世。先后在山东青岛、湖南张家界、广东(增城、湛江、肇庆)、上海、泰国等地传授《金刚长寿功》和《丹道内功》。他对中华传统文化无比自豪，对炎黄子孙殷切厚望，给学员以强烈感染；而他的道家气功真传“点点入骨，处处见血”。《炁体源流之一（金刚长寿功)》就是他近几年来在讲授基础上整理出来的。该功法在刘明苍师传时比较零散，尤其是《长寿功》后四部的功理部分阐述甚少，经张至顺道长梳理充实，这一几百年来单传口授之秘法，成为系统文字，广为世人受用。《炁体源流之二（内丹静功)》，集中介绍他在古经中参悟并修炼的一套鲜为人知的内丹修炼方法，快捷、自然、高效，是归根复命之法，对修炼大道者将存极大的参考价值。

中国道教炁体养生法研究小组

金剛功

金 刚 功

《金刚功》历史悠久。据师传，早在唐代已有雏形。到宋代，许多宫观已在推广。经元、明至清代早期，已普及到民间，有的历名为《八段锦》。随着各门派、各人之修炼、心法与动作有所变化。我们现传的金刚功，是按内部师承称八部金刚功（又称外八部），在心法、顺序、招式动作上，与八段锦都有很大的不同。

现抄录比较如下：

金刚功	八段锦
双手插顶利三焦	两手托天理三焦
手足前后固肾腰	左右开弓似射雕
调理脾肤需单举	调理脾胃臂单举
左肝右肺如射雕	五劳七伤向手瞧
回头望足去心疾	攒拳怒目增气力
五劳七伤向后瞧	两手攀足固肾腰
风凰展翅周身力	摇头摆尾去心火
两足顿顿饮嗜消	背后七颠百病消

金刚功功法的排列顺序，深含妙理。首先从通“利三焦”、发动全身的气机开始。然后，逐个脏腑锻炼。以哪一脏腑为先呢?《黄帝内经》说：“肾为心之主，脾为肾之主，肝为脾之主，肺为肝之主，心为肺之主。”按照《黄帝内经》的原理，先固肾腰。“肾为先天之本”，他是人的生命的根基。其顺用于外，可以生人；其逆用于己，可以自生。根深叶茂，欲枝叶繁茂，必须先培根本。脾为后天之本，故“固肾腰”之后，接之以“调理脾肤”(肤指皮肤与肌肉之间的隔膜细胞组织)。继而，是“左肝右肺”。然后，对最主要的“君主之官”的心脏，用“回头望足去心疾”来调理。这个顺序正是《黄帝内经》五脏所示的顺序，有炼了一脏、巩固一脏之功

用。在此基础上，还要对一些潜伏的“五劳七伤“身疾，以“神光向后瞧”来扫除它。这样，就可以祛病健身，为使身体更加强壮，又通过“凤凰展翅周身力”和“两足消顿顿饮嗜消”的功法锻炼，使全身经络血脉畅通，消除饮食阻滞与不良嗜好，预防各种疾病，从而，达到圆满之功效。

预备式

这是万丈高楼之奠基石，对整部练功有相当重要的作用。

预备式包括形态和意念两个方面，缺一不可。

1．两脚并拢，身体直立，双手自然下垂置于身体两侧，目视前方。全身放松，心平气和，排除杂念，心静自然。(预-1 图)

2．左脚向左拉开，与肩同宽。两手五指并拢，稍用力(内劲)，伸直。两臂伸直，两手向体侧略转，掌心向后稍斜。气机开始发动。(预-2 图)



预-1 图



预-2 图

3．两手由体侧向上提至腰部掌仰平，指尖对肋。(预-3 图)



预-3 图

两手继续向前移至腹部，一手在脐上，一手在脐下，两手劳宫穴（握拳时，中指尖指向处)处在一条直线，上下相对。气归中宫(心与肾中间处)。(预-4 图)



预-4 图

第一部　　双手插顶利三焦

功理：

三焦是上焦、中焦、下焦的合称。从部位和有关脏腑来说，上焦是指胸隔(胃上端，针灸穴位指鸠尾穴)以上部位，包括头、咽喉、上肢、心、肺等；中焦是指胸膈以下至脐以上部位，包括肝、胆、脾、胃等内脏；下焦是指脐以下，包括腹部、腰部、膝部、下肢、肾、大肠、小肠、膀胱等（病理生理的角度而言，有时下焦还包括肝、胆）。

人的元气发源于肾，借三焦的通道输布全身，推动各脏腑组织的活动。上焦为雾，中焦如汇，下焦如渎。三焦有宣通气血津液，腐熟水谷、通调水道之功能。

手少阳三焦经脉起于无名指端之“关冲穴”(无名指指甲外角一分处)交于足少阳胆经(丝竹空)后，与心包经相络。手腕和手指手三阴、手三阳的发源处和归宿。本部功法使全身用内劲，反掌从头顶直插云霄，牵动了手三阴、手三阳、足三阴、足三阳，任督二脉和奇经八脉，达到利三焦，就使头、五脏六腑、四肢的阴阳表里作了一次整体调整，为后面几部功打下基础。

功法：

1. 五指并拢，两手向下伸尽。(外 1-1 图)然后，直臂向身体两侧渐举至肩平，掌心向下，稍停。(外 1-2 图)默念“升”字，以助气上升。



外 1-1 图



外 1-2 图

2．两手五指并拢，以腕为轴，用内劲向上成立掌，掌心向外。(外 1-3 图)。



外 1-3 图

然后，曲肘，两手仰掌，向头顶百会穴(前后头发中点联线与两耳尖联线的交会点)处相靠，中指尖相接，置于百会穴上方约两指宽外，稍停。(外 1-4 图)默念“长”字，再助气长。



外 1-4 图

3.两手背直掌相靠，指尖向天，两臂用力，猛向天空插至直立；稍停。(外 1-5 图)默念“化”字。



外 1-5 图

4.双手分开，两臂分别向体侧渐降至于肩平，掌心向下，稍停（外 1-6 图）默念“收”字。



外 1-6 图

5.以手腕为轴，两臂向下构成垂掌掌心向内。（外 1-7 图）



外 1-7 图

然后，两臂向下搂抱至腹部，两手分开分别贴于脐部，稍停，（外 1-8 图）默念“藏”字。



外 1-8 图

第二部　　手足前后固肾腰

功理：

肾为先天之水，也是五脏六腑之本。主水，藏精，主纳气，生命门之火(人身元阴、元阳之气的所在)，主骨生髓，同于脑。肾是主宰人体生殖、生长、发育及维护水液代谢平衡的重要脏器，是人体生命得以继续呈现的能源动力，是心肾相交、水火既济、神体共融而长存的物质基础。本部功法通过“手足前后”、弯腰、屈膝、按摩肾腰的习练以调理肾经、膀胱经，达到强肾壮腰之目的。

功法：

1. 两手合掌(空心掌)置于胸前。(外 2-1 图)



外 2-1 图

左脚向左前方迈出一步，腿直身正。两手合掌向前冲出，直臂与肩同高，目视前方。(外 2-2 图)



外 2-2 图

2.两手翻掌，背靠背紧贴。(外 2-3，图)



外 2-3 图

两手分开向两侧平展，掌心向后，两臂成一字形，稍停。(外 2-4 图)



外 2-4 图

前腿屈膝成左前弓步，身体前倾(但不要弯腰勾头)，目视前方；同时，两手直壁向后搂抱至尾椎部，合掌，稍停。(外 2-5 图)



外 2-5 图

合掌用力尽量往腰部上提。(外 2-6 图)



外 2-6 图

合掌分开，掌心向内，置于脊椎两侧徐徐下推至两臂伸直。(外 2-7 图)



外 2-7 图

3.两手由两侧分别斜向上提，掌心渐转向前，至两臂直平一字形与肩同高；同时，前腿也渐蹬直，稍停。(外 2-8 图)



外 2-8 图

两手直臂向前搂抱，合掌，臂与肩平，稍停。(外 2-9 图)



外 2-9 图

两手合掌收回胸前，左腿收回，两脚分开与肩同宽，自然站立。

稍停后，换右腿向右前方迈出一步，成右弓步，动作同前。

4.左右腿动作完成后合为一次。重复多次。

第三部　调理脾肤需单举

功理：

脾胃为人体后天之本。脾主运化水谷，输布精气津液，有“脾乃气血升化之源”之说。脾胃互相表里。胃是“水谷之海”，主受纳，主腐熟水谷，有消化饮食，摄取水谷精微营养全身的作用。

脾恶湿喜燥，胃恶燥喜湿；脾气宜升，胃气宜降。两者相辅相成，彼此协调平衡。根据此原理，本功法采取两臂上下举按的动作，使阴降阳升，不断调理脾胃气之中和。又脾有大络穴，在人体腋窝下六寸，走向皮里肤外。本功法的双臂举按开合，能疏通大络穴，调理脾肤，消除风寒湿燥、血凝等疾病。

功法：

1.左弓举按

两掌变拳（前四指尽量内屈，拇指顶前四指指甲），两拳相对，掌心向上，置于脐上。（外 3-1 图）



外 3-1 图

左脚向左迈出一大步，双拳移至水移至左腰外侧。左拳变立掌，掌心向前；右掌变阴平常，掌心向下，掌背中部贴于左掌根。（外 3-2 图）



外 3-2 图

两掌同时动作：左掌经耳旁用力向上直举，变阳平掌，指尖向后；右掌从左腹外用力往下直按，指尖向左。同时，左腿屈膝成左弓步，头身正直向前，稍停。(外 3-3 图)

两手小臂同时内旋，左掌变立掌，掌心向右，指尖向天；右掌变垂掌，掌心向左，指尖向地，握拳。(外 3-4 图)



外 3-3 图



外 3-4 图

左拳下拉，右拳上提，相对于左乳下；同时，左脚蹬直，(外 3-5 图)



外 3-5 图

双拳移至腹部。(外 3-6 图)



外 3-6 图

2.右弓举按

双拳移至右腰外侧……动作与前同，但方向相反。

3.完成上述左右手举按动作，合为一次。重复多次。最后，左脚收回回原式。（外 3-7 图）



外 3-7 图

第四部　　左肝右肺如射雕

功理：

这里讲的“左肝右肺”，是指二脏器在五行八卦中所处的卦位。即肝属木，位于左边震卦位。不是指肝肺在人体脏腑中所处的实际位置。

肝主藏血，主魂，主谋略。胆为其表，肝主疏泄，主筋，开窍于目。肝藏血并对全身血量分布起调节作用。《黄帝内经·素问》说：“人身之精华，皆上注于空窍。”又说：“魂昼寓于目，寓目而视；夜寓于肝，舍肝而梦。”《素问·五脏生成论》说：“目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”

肺主气，司呼吸，主宣发，肃降，外合皮毛，通调水道。大肠为其表，肺是气体交换场所，人体通过肺吸收自然界清风，呼出体内浊气，不断吐故纳新。

《内经》说：“肝为脾之主，肺为肝之主。”肝藏血、肺司气。血随气行，血是神志活动的物质基础。所以，有“神为气血之性”一说。气血充盈，才能神志清晰，精神充沛。

根据以上中医理论和“天人合一”的思想，本部功法采取双臂旋转左右升降，以调理肝、肺气的平衡和顺；同时，通过“如射雕”的动作，两目神光瞄准掌中的劳宫穴，意想箭从劳宫，穿射远方之雕。意到气到，气到血到，血到力到，就能舒肝明目，展肺利表，促进全身气血畅通。

功法：

1. 左弓射雕

左脚向左迈开一大步，双拳变掌，掌心相对，两臂平行向左伸直，与肩同高，(外 4-1 图)



外 4-1 图

不停地向上(外 4-2 图)、向右(外 4-3 图)、向下(外 4-4 图)旋转两圈，在腹前下方稍停，两掌变拳相对上提到脐部。（外 4-5 图)



外 4-2 图



外 4-3 图



外 4-4 图



外 4-5 图

右拳变立掌于胸前，掌心向左，(外 4-6 图)



外 4-6 图

绕右乳下半圈向右下经右膝弧形向右前上方推出，成侧掌，掌心向外，与肩同高，如开弓状；同时，左腿屈膝成左后弓步，上身重心落在腿上。(外 4-7 图)



外 4-7 图

然后，左拳上提到右腋，拳心向内，如拉弦般平拉至左腋(拳、肋、肩同高)，稍停。(外 4-8 图)全神贯注，目不转睛看右手劳宫穴，意想箭从劳宫穿射远方之雕。



外 4-8 图

2.右弓射雕

右掌旋转成直掌，掌心向前(外 4-9 图)



外 4-9 图

变拳，拉至右肋；同时，左拳推向右肋，两拳相对，拳心向内。(外 4-10 图)



外 4-10 图

双拳变掌，掌心相对，向右伸直，继续向上、向左、向下连划两周至小腹前向下，握拳。上提至脐部，动作同前，单方向相反。

3.左右射雕合为一次，多次重复，不计遍数；顺其自然。

最后，双手划一圈，收拳，左脚收回原处。此后，全身之气自然归元于脐。(外 4-11 图)



外 4-11 图

第五部　　回头望足去心疾

功理：

《管子·心术上》说："心之在体，君之位也，九窍之有职，官之分也。"心主神明，主血脉，其表为小肠。"主明则下安……主不明，则十二官危。""心者，五脏六腑之大主也，精神之所含也……心伤则神去，神去则死矣。"可见心在人体中的极端重要地位。

心有疾患，也最难治。所以，在三焦和四脏得到锻炼之后，才能锻炼这个最重要又最难治之"君主"。

心、气、神互为一体。心疾大凡来自思欲太过，此谓"遣其欲而心自静，澄其心而神自清。"所以，祛心疾的功法，是用神光"回头望足"。神光兼有精神和能量两种状态的性质。今使两目回头反观，就可以置心一处，去掉杂念，达到心静神宁；而且，当两目反观，用意回摄，扫视后身与足肾穴，使肾水上升乾鼎，心肾相交，滋养身心，调节心身阴阳平衡，心疾随之逐渐消失。

功法：

1.左转头，回望足

左脚向左迈出一大步，双拳提至左肋部，(外 5-1 图)，左拳变仰掌，向上提至左腋，(外 5-2 图)指尖渐向下，向左后右脚跟方向插去；在左掌后插的同时，右拳变平掌，掌心向上，上提至左乳，翻掌，掌心向下，下推，沿左脚向左前上方作半圆形推举(比头高一些)；也是同时身体向左转，向前倾，左腿屈膝成左弓步，两手成一斜直线；同时转头向后，眼光从左肩微视右脚跟。(外 5-3，4 图)



外 5-1 图



外 5-2 图



外 5-3 图



外 5-4 图

两手小臂旋转(外 5-5 图)，握拳，收回至左腰，两拳相对，拳心向上；同时，左腿蹬直。(外 5-6 图)双拳移至腹前，身体转回原位。(外 5-7 图)



外 5-5 图



外 5-6 图



外 5-7 图

2．右转头，回望足。

右边动作与左边相同，唯方向相反。

3．左右回望合为一次，重复多次。最后，收回左腿，双手握拳，置于腹部。（外 5-8 图)



外 5-8 图

第六部　五劳七伤向后瞧

功理：

人们在日常生活中不免有“五劳”、“七伤”发生。劳、指过度疲劳。不管是视、卧、坐、立、行；或心、志、思、忧、疲；或肝、心、脾、肺、肾各样过劳。都称为“五劳”。“七情”是喜、怒、忧、思，悲、恐，惊。“喜伤心，怒伤肝，悲忧伤肺，思伤脾，惊恐伤肾，是为“七伤“。

通过前面几部功法部功法，三焦、五脏、手足、头身都已锻炼，功能增强了，恐防还有一些“五劳”、“七伤”潜疾，就用“向后瞧”的方法，以神光把它一一扫除。

吕祖的《太乙金华宗旨》第三章说：“人之精华，上注于目。”“眼之所至，心亦正至焉；心之所至，气亦至焉。”眼光所到之处，心意也就跟着到了；心意所到之处，气也就跟着到了。“且扫满天云”，五劳七伤就如满天云雾。被神光所产生的一股暖气，渐渐地驱散了；同时，当头部左右转动，慢慢、轻松地转向后瞧时就会无意地使颈椎、胸椎、腰椎气底椎等部位得到运动，原来有些变形、错位的得到复原，沿脊椎的各脏腑相对应的穴位，也在进行光、气梳理，起到治理疾病的效果。

功法：

1．夹臂定神

双拳变掌，掌心向内，五指伸开，中指相对，左右手同时向左右横向拉开至劳宫穴在身躯边为止，稍停。(外 6-1 图)



外 6-1 图

然后，左右手同时向脐部合拢，双手的五指相互交叉，拇指与拇指、小指与小指尖相按。(外 6-2 图)



外 6-2 图

仰掌，掌心略微向上，沿胸中线上提至人中穴(上唇坑中线上三分之一处)稍停。(外 6-3 图)



外 6-3 图

翻掌，掌心向下，又沿胸中线直下按至臂直，两壁紧贴身体，稍停。(外 6-4．5 图)



外 6-4 图

2.神光内照

全身放松，眼帘微垂，注视鼻尖，意想两目为日月，为探照灯，向身体微微内照。(外 6-5 图)。接着，头向左慢慢转动，内视，至左肩，稍停，继续向后转，目光随头转动，慢慢地巡视，内视左半身和脊椎。(外 6-6 图)



外 6-5 图



外 6-6 图

头慢慢回转至胸前，内视（外 6-7 图）投在慢慢向右转动，内视，至肩部，稍停。再继续后转，内视右半身和脊椎骨。（外 6-8 图）

内视身驱及体内五脏六腑时，对有病的部位，要多看些时。



外 6-7 图



外 6-8 图

3.五气归元

左右后瞧合为一次，反复多次。结束时，头部转回到胸前中线，稍停后，慢慢睁开两眼，翻掌，掌心向上，提至脐部，转掌使掌心向内，气归下丹田。(外 6-9 图)

两手分开，握拳，掌心向上，相对于脐部。（外 6-10 图）



外 6-9 图



外 6-10 图

第七部　凤凰展翅周身力

功理：

以双臂旋转和以腰的弯曲带动人体，在向左、向右弯曲的过程中，使四肢和全身骨骼、经络、肌肉作有节奏的张弛运动。促使全身气血畅通和四肢舒展，大大增进肌体的活力。

功法：

1．向右展翅

左脚向右迈开一大步，双拳变掌，掌心相对，两臂平行向左伸直，与肩同高，（外 7-1 图）



外 7-1 图

不停地向上、(外 7-2 图)向右、(外 7-3 图)向下，(外 7-4 图)划圈。用同样的方法再划两圈。



外 7-2 图



外 7-3 图



外 7-4 图

当划第三圈，双手到头顶时，往右后左方向劈去；(外 7-5 图)



外 7-5 图

身体身右，以腰带动左手，弯腰，手指点右脚尖。同(外 7-6 图)



外 7-6 图

直腰，左手举回头上，(外 7-7 图)再弯腰，以左手指点右脚尖。(外 7-6 图)如此上下连点三次。



外 7-7 图

2.向左展翅

两手同时上提至右侧，掌心相对，继续向上，、向左、向下划圈，弯腰，手指点脚尖，方法同前，惟方向相反。（图片略）

3.握拳归位

左右展翅合为一次，重复多次。结束本部功时，两手向左、向上、向右下旋转一圈至小腹，两掌变拳，拳心向上，相对置于脐部，收回左脚。（外 7-8 图）



外 7-8 图

第八部　　两足顿顿饮嗜消

功理：

这里的“饮”指吃喝所引起的疾病。“嗜”指一些不正常的爱好和陋习，如烟瘾、酒瘾等。

全身自然松立，两脚紧靠，两臂下垂紧靠身，手三阴、手三阳已绷直，全身用内劲绷紧，将两脚后跟绷直提起，(即足三阴、足三阳经络绷紧)将身体举起又放下，作有节奏的上下起落运动，使全身上下的经络、骨骼、关节进行张弛调整，作到松筋疏骨，对消除饮食阻滞及不良嗜好，会起到积极的作用。

功法：

1.与第六部功，《五劳七伤向后瞧》1．“夹臂定神”的动作相同。

2.两脚并拢，两脚跟慢慢抬起，(外8-1,2图)然后，轻轻下振，共五次。头两次提起较高，速度较慢，相隔较久；后三次提起较低，速度较快，相隔较短。其旋律是“1-2-3,4,5”。

提振五次为一节（原文：部），至少做五节。最后，两脚分开，与肩同宽，翻掌，掌心向上，提上至脐部。



外8-1图



外 8-2 图

收功式

有起势必有收式，不收功则散开元气不能归聚，所以，一定要收功。

方法是：

1. 两手分开，指尖向上，指背相靠，置于脐上。(外收-1 图)



外收一 1 图

2. 两手上提至指尖到“天突穴”(胸骨上窝正中)，稍停，(外收-2 图)舌顶上腭，随掌上提时，意想气从“气海”(脐下一寸半处)沿胸而上，经舌上“印堂”(两眉头联线中点)到“百会”，过后脑，下至“玉枕”。(枕骨粗隆上缘凹陷处)这样可以开发智慧。



外收一 2 图

3.两手分开向左右变垂掌(掌心向内)置于乳房外侧。（外收-3 图）同时，意想气从玉枕沿颈椎向左、右肩分流，两手继续向下沿两肋至大腿两侧。(外收一 4 图) 随手下落时，意想上下左右、里里外外的气如淋浴一般，直至涌泉穴。(脚底正中凹陷处)当脚有气感时，手指和全身都自然放松，再安静、自然站立片刻，即为收功完毕。



外收一 3 图



外收一 4 图

注意事项答问

1.《金刚长寿功》这个功名有“金刚“二字，应怎样理解?

答：它指的是练功后，病已去除，身体健康像金刚一样。

2.《金刚长寿功》在习练时，是否要怒眉突眼，全身绷紧?

答：不要。恰恰相反，练功前要全身放松，排除杂念，安静自然。

3.练功前的思想准备是什么?

答：打起精神。认真投入，排除杂念，心志专一，意守本体。这样才能够神不外驰，气不外跑。决不可精神疲惫，马虎敷衍。

4.会出偏差或走火入魔吗?

答：按照《金刚长寿功》的练功要求及动作要领去做，决不会出现偏差，走火入魔。从各地习练的情况来看，也从未发生过上述情况。

5.有无禁忌?

答：有。饭后一小时内不能练，饭前饭后不能做剧烈运动，这是普通的卫生常识。另外，下雨、大风、大雾、打雷或天气恶劣时不宜在室外练功。　　。

6.《金刚长寿功》中，有几部的动作是左右对称的，是否练一边也可以?

答：不可。一定要练完对称动作。

7.　《金刚长寿功》能否与其他功法同练?

答：《金刚长寿功》不排斥其他功法，但如收到良好的效果或出现问题，怎么分辨，如何处理?如果一定要与别的功法一起练，可以将两种功法习练的时间适当的隔开，以避免不良的问题发生。

8.练功后出现呕吐杂质或吐血块、尿血、便血、泄泻、汗出如胶等现象正常吗?

答：练功后出现上述现象时，如果精神正常或更加有精神，精力充沛，则属正常现象，并且是好现象，那时在排病毒，挖毒根。但如果出现上述现象时，精神萎靡不振或是疲惫乏力，则属不正

常。应停止练功，检查自己练功是否符合动作要求或近日饮食起居是否失节。

习练金刚功多见下面几种现象。一是嗜睡，这是因为精气神不够，练功后人体自我调节出现的正常现象，持续时间不长，一般是一至二周时间，因体质差异和练功勤快与否有差别。二是拉肚子，不同于生病拉肚子，排泄物粘粘糊糊带黑色或暗灰色，虽然拉肚子，但精神很好，持续时间也不长。三是病情加重，感到病灶部位疼痛加剧，这是治病除根的关键时候，要继续练功攻克它二不要怕，经过一段时间后，病情会减轻而至痊愈。

9.《金刚功》是不是跟体操差不多?

答：不一样。金刚功与体操相比，有以下几点不同：

(1)它不像体操那样快、计数、按节拍。而是按“道法自然”，不计数，想练多少遍就练多少遍，想练多久就练多久，动作速度较慢，也不按节拍。

(2)从力度上讲，金刚功讲究内力、暗力。也就是说，整个用力过程要有连绵不断的平等力和持续性，而不是外力、强力。

(3)《金刚功》始终要求松静自然，意念专一，精神内守，特别是金刚功的“起势”和第六部“五劳七伤向后瞧”的神光照射及“收功式”更是体操所不能及的。

10.《金刚功》刚劲有力，《长寿功》的动作很多，是不是对老弱病残不大合适？

答：不是这样。老弱病残都可以练，但要根据各人的年龄，病况及身体强弱而论，具体情况具体对持：

(1)初学时，动作不要求规范标准，一般的照动作做，不出大体就行。随着体力的增强而论和练功动作的熟练，逐步地达到标准化，规范化。

(2)可以根据自己的病情和兴趣，选练其中的一部，几部，或选择动作容易的的先练，但每次一定要做预备式，练完后一定要收功。能练全套功更好

（3）病情严重或有残疾不能站立的，可以坐着练，躺着练。不能动手，可以动脚，不能动脚，可以动手。既不能动手又不能动脚的，可以看别人练，自己在旁边用心去想，去体会。或着单练《金

刚功》的第六部《五劳七伤向后瞧》，单练《长寿功》的第一部《窃吃昆仑长生酒》，单练《长寿功》第二部《升降日月任督走》或者第八部《鱼沉海底寿命长》都可以。

11．《金刚功》、《长寿功》习练的时间如何安排?

答：《金刚功》宜在早上太阳快出、未出时面向东方习练；《长寿功》宜在晚上夜静时面向月亮练。其理由在《金刚长寿功》)的功理部分已经讲过了，但如受工作生活的限制，也不强求。一般讲，这两套功法不论何时、何地，不论哪个方位都可以练。可以早上练长寿功，晚上练金刚功，也可以一套功前后倒置过来练。但要注意每套功都要从预备式起，练完后要收功。

12．《金刚长寿功》推广之后效果如何？

答：据我们收集到一些情况看，习练金刚功的学员很快的饭量增加，体格增强，走路轻快，工作学习精力充沛，许多疾病逐渐的消失。如头痛、失眠、健忘、过度肥胖、高血压、心脏病、脑血管硬化、胆结石尿结石、肝炎、肺炎、哮喘、脾胃病、肩周炎、脊椎病、各种眼疾以及肿瘤，某些癌症等。青岛一癌症患者，练《金刚功》，累了就歇，歇了又练。一天练到晚，不到一个月，胃癌竟然消失了。肇庆一名二十七岁的女青年，从小就是病态，脸暗黑色，一双手像乌鸦爪子，别人都拍挨近她。练了《金刚长寿功》，脸色转白，有血色，手由黑紫色变老红，先天性的疾病开始出现转机。不久前，台湾有人慕名前来，学练《金刚长寿功》，很快的把他的糖尿病治好了。类似病例很多，不一一列举，总之，《金刚功》对祛病健体的效果是非常好的。